



Nº 5 CENA 70

KULTURA CIAŁA

ROK III. MAJ 1929 r. NR. 5.



KULTURA CIAŁA

MIESIĘCZNIK ILLUSTROWANY POŚWIĘCONY SZERZENIU KULTU ZDROWIA FIZYCZNEGO i KOSMETYCE
POD REDAKCJĄ Dr. JULJI ŚWITALSKIEJ

CENA NUMERU POJED. 70 GR. PRENUMERATA KWARTALNA 2 ZŁ. REDAKCJA I ADM. WARSZAWA KRAK.-PRZEDM. 99 KONTO P.K.O. TOW. WYD. „BLUSZCZ" NR. 13555

UROK KSZTAŁTÓW KOBIETY W ŚWIETLE FIZJOLOGJI

Jeżeli zastanowimy się, studjując historję sztuki i etnografję, jakie typy kształtów kobiecych podobają się głównie mężczyznom — to ze zdumieniem zauważymy, że **właściwie istnieją tylko dwa.**

Mimo różnych ras, epok i mody — powtarzają się one stale, a to dlatego, że mężczyzna chce widzieć w kobiecie albo matkę swych dzieci, albo kochankę (ew. oba typy wspólnie).

I z tego też powodu u jednych ludów cieszą się powodzeniem kobiety o wyraźnych cechach płciowych, dobrze zbudowane, a nawet tęgie, u innych znów (więcej wyrafinowanych) — kobiety „wężowe", wiotkie, eteryczne.

Kobieta w swej budowie jest czemś pośredniem pomiędzy budową męską, a dziecinną, i z tego powodu kobieta, zbudowana po męsku lub też za bardzo wygimnastykowana, o silnie rozwiniętych mięśniach, będzie miała dla zwykłego męskiego śmiertelnika mało uroku.

Obecnie moda smukłych kształtów, krótkich włosów i sukienek, poszła w kierunku odmładzania i zbliżenia kobiety do kształtów dziecka, a raczej dziewczynki, nie można jej zatem uważać za pozbawioną pewnej perwersji, jeżeli dodamy do tego malowanie się, czerwienienie warg i ciągłe pudrowanie się.

Natomiast krótkie włosy mają o tyle pewną rację bytu, że nie wszystkie kobiety posiadają piękne włosy i mogą być stale dobrze uczesane, a nic tak nie zraża mężczyzny, jak niedbałe uczesanie kobiety i strój zaniedbany.

Włosy duże, jak to słusznie zaznacza Dr. Świtalska, mogą robić wrażenie, gdy rozrzucone, puszystą falą na poduszce otaczają kobietę, ale nigdy związane niedbale i ciągle gdzieś wychylające się, zwłaszcza gdy nie są gęste, puszyste i o pięknym zdecydowanym kolorze.

Lubimy u kobiet to, czego sami nie mamy i mieć nie możemy, więc zgrabną rękę i nogę, piękną i czystą karnację ciała, falisty chód i zgrabne, miękkie ruchy.

W pewnych epokach starano się przesadnie uwydatniać wdzięki kobiece w postaci talji cienkiej, jak u osy, turniury, piętrowych fryzur, torturujących bucików i t. p.

Mody te jednak przebrzmiały.

Obecnie wymagamy od kobiet, by były o ile możności naturalne, nosiły krój sukienek prosty i higjeniczny, który mimo to uwydatnia harmonję pięknych kształtów kobiety.

Wszelkie zaś modne szukanie „linji", kuracje odtłuszczające, ubrania ściskające i t. p. — nie utrzymają się długo na powierzchni mody. Kobieta dbać powinna o to, by pielęgnować i nie zaniedbywać tego, co jej dała natura, a wszelkie sztuczne poprawki odbić się muszą prędzej czy później na zdrowiu i kształtach kobiety.

Każda kultura ma to do siebie, że z czasem oddala nas coraz więcej od natury, co powoduje potem wyrafinowanie, a nawet zboczenia w smaku i poczuciu piękna.

Pamiętajcie też o tem, piękne panie, że chcemy w was widzieć zawsze, mimo mody, tylko piękne kobiety, kochanki, żony i matki, a nie jakieś chorobliwe, patologiczne i perwersyjne, ledwie na małych nóżkach utrzymać się mogące, istotki. *Dr. Klęsk,*

PIĘKNO ŁUCZNICTWA

Już samo narzędzie — łuk — słowo dźwięczne, wielobarwne i wielokształtne. Broń bogów, bohaterów i amazonek, znak przygód i przeżyć niezwykłych, symbol pierwotnej, czysto osobistej zręczności, echo zamierzchłych, romantycznych, rycerskich dziejów. Sam przez się — przedmiot doskonały w kształcie, miły w ujęciu, pociągający siłą i życiem natężonej cięciwy.

Spowija go blask legendy, prastarej, jak ludzkość. Biorąc go do ręki — wskrzeszamy się razem z nim — w Helladzie.

Człowiek i łuk — dwie żyjące istoty, zespolone wspólnym rytmem wysiłku w doskonałą antyczną całość. Człowiek — posąg, łuk — życie, nerw i dusza posągu.

Łucznictwo jest sportem pięknym, zgodzić się na to musi każdy, kto obserwował harmonijną skalę ruchów, składających się na strzał z łuku.

Począwszy od ustawienia się i nałożenia strzały, owa linja płynnego rytmu przebiega przez całe ciało aż do momentu, gdy łuk już napięty, wszystkie mięśnie współdziałają ze sobą, by zapewnić jaknajwiększą równowagę i spokój sylwetce łuczniczki. I oto nagły kontrast: cięciwa, wyrwawszy się z palców, błyskawicznie wyrzuca strzałę, która z gwizdem szybuje ku pięciokolorowej tarczy, by tępem stuknięciem w płótno, rozpięte na słomie, oznajmić o celnem trafieniu.

Strzelanie z łuku możnaby nazwać pewną odmianą pląsu rytmicznego, gimnastyki plastycznej. Każda poza wprawnej łuczniczki ma swój niepowszedni, egzotyczny wdzięk — spotęgowany właściwym naszemu umysłowi sentymentem dla wszystkiego, co pierwotne, niezwykłe. Każdy ruch nosi na sobie cechę niezawodności i precyzji. I przedewszystkiem, ten brak widocznego od zewnątrz wysiłku — ta swoboda i lekkość ruchów!

Postawa łuczna nadaje sylwetce kobiecej wyraz dzielności. Rozszerzenie klatki piersiowej, wyprostowanie i uniesienie głowy, uwypuklenie mięśni krzyża i łopatek — wszystko to składa się na to, że dobre łuczniczki robią wrażenie postaci ze starożytnej płaskorzeźby. Obok typowego strzelania — stojąc do tarczy — istnieje także cały szereg metod i postaw, z których każda olśniewa nowością i nieoczekiwaniem, dając te same emocje piękna. Z ćwiczeń tych możnaby skompletować zupełnie osobną gałąź gimnastyki plastyczno-rytmicznej — gimnastyki z łukiem.

Obok samej postawy łucznej estetycznem jest całe otoczenie. A więc barwne tarcze, świeża zieleń murawy toru, błękit, przestwór, swoboda. A łucznictwo na tle dzikiej, pierwotnej przyrody? Polowanie Diany z orszakiem smukłych dziewic w krótkich chitonach z łukami w rękach. Albo egzotyczna sylwetka ustrojonego w pióra indjanina, polującego wśród puszczy amerykańskiej.

I tyle, tyle innych skojarzeń, jakie się nam nasuwają, gdy, z łukiem w ręku, w lekkim sportowym stroju, znajdziemy się gdzieś na łące lub leśnej polanie!

Łucznictwo jest jednym z niewielu sportów, w których wypowiada się w całej pełni, a przecież ze szlachetnym umiarem — najszczersza radość życia.

W przeciwieństwie do innych sportów, gdzie wysiłek jest brutalnie spotęgowany do najdalszych granic możliwości ćwiczącego, przez co osiąga się raczej oszołomienie, upojenie, niż radość w pełnem tego słowa znaczeniu — łucznictwo nie męczy organizmu, siły człowieka są zawsze w pełni działania — po wysiłku, ćwiczący niezamglonemi przez zmęczenie oczyma patrzy jasno i swobodnie na strzałę, dobiegającą celu, i odczuwa radosną, wzbierającą razem z oddechem w piersiach, chęć powtórzenia strzału jeszcze i jeszcze, aż w nieskończoność. Radość, odczuwana w pełni sił i dyspozycyj fizycznych — oto dlaczego łucznictwo może być nazwane prawdziwie radosnym sportem.

Jeżeli sięgniemy głębiej — przyczyną owej radości życia, jaką odczuwa łucznik, jest dobroczynny wpływ ćwiczenia na ustrój nerwowy. Rozpoczynając strzelanie, łucznik odczuwa potrzebę jaknajwiększego spokoju i opanowania.

Przychodzi to już po kilku strzałach, nie jako wynik świadomej akcji woli, lecz jako proces czysto mechaniczny, wynikający z pobudek fizjologicznych, działających w czasie ćwiczenia. A mianowicie — równy, rytmiczny ruch, polegający na harmonijnem zwalnianiu i napinaniu mięśni — oddech swobodny i głęboki, moment psychiczny: skupienie uwagi na barwnej, przyciągającej oko tarczy — w momencie strzału wydech i owo z niczem niedające się porównać uczucie głębokiego, nagle uświadomionego zadowolenia — w rezultacie, ogólny błogostan nerwowy i psychiczny.

W łucznictwie znajduje swoją najdalej posuniętą realizację idea poszukiwania piękna w sporcie. Zagranicą — a ostatnio i u nas — zrozumiano już, jak wielkie możliwości piękna zawierają się w sporcie łucznym. Łucznictwo jest prowadzone, jako przedmiot wykładowy, w szkołach gimnastyki i rytmiki w Niemczech i we Francji. Ze szczególnem zamiłowaniem uprawiają łucznictwo kobiety.

Nowoczesna Diana, zespolona z antycznym kształtem napiętego łuku, odnajduje zagubione na przestrzeni stuleci piękno swojej wolnej, wyzwolonej w każdym ruchu, kobiecości. *Zygmunt Łotocki.*





PRZYWILEJ BRZYDOTY

Zamianowawszy się sami „płcią brzydką", przyswoili sobie panowie stworzenia przywilej szczególniejszy: prawo do brzydoty. Ten pozorny akt pokornego uznania własnej niedoskonałości fizycznej i rezygnacji pociąga za sobą niezliczoną ilość prerogatyw natury praktycznej.

„Mężczyzna nie potrzebuje być pięknym", a więc wolno mu bezkarnie prowadzić żywot rozkosznie leniwy i żarłoczny. Może się nie martwić z powodu wypadania włosów, bo łysina stanowi niezbite świadectwo rzekomo wielkiej inteligencji. A zresztą, łysina stwarza większą przestrzeń do pocałunków — twierdzą z przekonaniem przedwcześnie wyłysiali Don Juani i wierzą niezbicie, że są kobiety, w których nagie czaszki mogą budzić inne uczucia, niż wstręt i obrzydzenie. Bo „mężczyzna byle był trochę piękniejszy od djabła — to już może się podobać".

Tak orzekli bezapelacyjnie mężczyźni, nie zapytawszy bynajmniej o zdanie płci odmiennej. A do tego jednostronnego protokółu dodali jeszcze i mniemanie, że mężczyzna, dbający o estetykę swej powierzchowności, starannie ubrany i uczesany, doskonale umyty, a, co nie daj Boże, uperfumowany i wymanicurowany — jest lalusiowaty, gogusiowaty i wogóle „nie męski".



Czy taki może się podobać?

Że bezsprzecznie wygodniej jest pod pozorem „męskości" golić się co trzeci dzień, nosić rzadko prasowane i źle skrojone ubranie i przycinać paznogcie, jak się zdarzy — to nie ulega wątpliwości. A kobiety? Kobiety milczały, bo nie miały w tej sprawie głosu. Gdyby zaś mogły wypowiedzieć swe zdanie szczerze i bez ogródek, to brzmiałoby ono mniej więcej tak:

Piękne ciało nie może, oczywiście, okupić brutalności i głupoty matoła, lecz plugawa zewnętrzność zdoła najpiękniejszą duszę w życiu codziennem doszczętnie obrzydzić.

Wojna i kataklizmy dziejowe, z nią związane, spowodowały przewartościowanie wielu zadawnionych pojęć. Coraz jest mniej „dobrze sytuowanych" mężczyzn, coraz więcej kobiet niezależnych. Małżeństwo przestało być koniecznością ekonomiczną i socjalną i staje się tem, czem być powinno: dobrowolnym związkiem dwojga serc... no, i ciał.

Kult zdrowia i ruchu, uczęszczanie na „match'e" sportowe i olimpjady, wyrobiły w kobiecie współczesnej nieco inne wyobrażenie ideału powierzchowności męskiej, niż to dawne, z tym „trochę piękniejszym od djabła". Hasło „w zdrowem ciele — zdrowy duch" — brzmi prawie, jak w „pięknem ciele — piękna dusza", bo kardynalnym warunkiem piękności jest zdrowie. Zarówno ze względów osobistych, jak i z myślą o pięknem, zdrowem potomstwie, kobiety bez fałszywej pruderji lgną do najdoskonalszych fizycznie osobników męskiej rasy. Konkursy na męską piękność budziłyby większe jeszcze zainteresowanie, niż zbanalizowane już współzawodnictwa kobiece.

Panowie, dotychczas obnoszący swą „męską brzydotę" z godnością i dumą, drapią się w „inteligentne" łysiny z pewnem zakłopotaniem. Oburza ich i gorszy płytkość kobiet, przekładających zwinne ruchy i gładkie twarze sportowców nad ich dostojne artretyzmy i krosty. Oniby nigdy nie zapomnieli, na widok świeżego buziaka, o szacunku i zainteresowaniu, należnem siwiźnie i zmarszczkom poważnej matrony!... to jest, przepraszam... zdarzało się, owszem, nieraz się zdarzało... Ale przecie co innego kobieta,

a co innego mężczyzna. Młode panieneczki są przecie tak czarujące, a starsze panie... hm, owszem bardzo szanowne, bardzo, ale, co tu gadać! młodość i uroda mają swoje prawa...

O to właśnie chodzi, moi panowie! Możemy my spędzać długie, nudne, odkradane od różnych zajęć godziny u fryzjera, manicurzystki i w gabinetach kosmetycznych. Możemy się cierpliwie poddawać torturom głodówek, masaży i przeróżnych skomplikowanych zabiegów — wszystko poto, by jak najdłużej zachować urodę i młodość, niezbędne nietylko w życiu erotycznem i salonowem, lecz nawet w walce o byt (pierwszeństwo przy otrzymaniu posady mają osoby młode, przystojne i eleganckie).

Nie wstydźcie się więc i wy, kochani panowie, zwrócić do lekarza-specjalisty przy pierwszych objawach wypadania włosów lub chorób skórnych. Nie zaniedbujcie gimnastyki i sportów: pozwolą wam one zachować do najpóźniejszego wieku młodzieńczą postawę. Nie obawiajcie się zarzutu próżności z powodu starannie utrzymanych rąk i nieskazitelnego garnituru.

Tyle już przywilei skasowano w demokratycznem, powojennem społeczeństwie — czas już najwyższy skończyć z przyswojonym, prawem kaduka, przez mężczyznę — przywilejem brzydoty.

Jadwiga Kiewnarska.

NOWE METODY DENTYSTYCZNE

W ostatnich czasach dentystyka zrobiła wielki krok naprzód:

Udoskonalone zostały protezy, t. j. zęby sztuczne, których kardynalną wadą było, że na pierwszy rzut oka zdradzały swe pochodzenie. A było to rzeczą nader przykrą dla pacjenta. Przytem gorzej od prawdziwych spełniały swą służbę przy jedzeniu.

Obecnie te niedogodności zostały usunięte. Estetyka zębów osiągnęła wysoki stopień doskonałości.

W najnowszych badaniach, stwierdzają uczeni dentolodzy, że dawna teorja zależności uzębienia od rasy jest zgoła fałszywą. Dzielą oni zęby, odnośnie do kształtu, na trzy ugrupowania, nie mające nic wspólnego z rasą, ani z narodowością. Jest to właściwość czysto indywidualna i raczej zależna od konturów twarzy danego osobnika.

Twarze ludzkie, stosownie do swego owalu, dzielą się na trzy kategorje, są: kwadratowe, trójkątne i stożkowate. Zęby również podchodzą pod te trzy działy.

Zęby pierwszej kategorji — kwadratowe do połowy wysokości swej korony, w planie poziomym, są równiejsze i tak gęsto obok siebie osadzone, że niema między niemi miejsca nawet na najmniejszą szpareczkę. Druga — ma linje boczne zwężające się od dołu, w kierunku korzenia.

U trzeciej — brzegi boczne wygięte są z zlekka jakby w kształcie litery S, a kanty wyróżniają się ładnemi zaokrągleniami. Dzięki temu uchodzą za najpiękniejsze.

Wszystkie cechy owe występują najwydatniej w dwu przednich zębach, środkowo górnych i te są miarodajne przy klasyfikacji.

Za piękne uważane są takie, które harmonizują z linjami twarzy. Odchylenia jednak zdarzają się dosyć często. Natura wogóle nie uznaje jednostajności. Stąd nierzadko spotyka się obok siebie zęby odmienne co do kształtu. Najczęściej jednak szwankuje czystość zarysów. Trzeba więc było dodać jeszcze kilka poddziałów.

Dla łatwiejszego oznaczenia, jakie zęby są odpowiednie dla danego osobnika, dr. Williams wynalazł przyrząd, który to szybko i dokładnie określa. Jednak kształt zębów w aparacie — to nie wszystko: nie wystarcza on, by zęby dawały złudzenie prawdy.

Pozostały jeszcze różnice światłocienia i barwy— dwie główne przyczyny martwoty sztucznych zębów.

Mają one powierzchnię gładką, tymczasem naturalnie pokryte są prawie niewidzialnemi dla oka roweczkami — przeważnie w kierunku poziomym, z lekkiem wycięciem na końcach. W tych roweczkach światło się załamuje, nadając zębom blask i życie.

Obecnie pod tym względem naśladownictwo doszło do takiej doskonałości, roweczki są tak indentyczne z prawdziwemi, że osiągnięto tu cudowne efekty.

Dla ustalenia zasad zabarwienia, w nowoczesnej technice, osiągnięto podstawowe kolory i ich kombinacje, przy pomocy wynalezionych specjalnie przyrządów. Pozatem zostało stwierdzone, że nietylko kształtem, ale i barwą, w jednych i tych samych ustach, różnią się zęby między sobą.

Ta rozmaitość właśnie nadaje wypukłość szczękom i usuwa ich dotychczasową, tak niemiłą dla oka, jednostajność.

Przy nowoczesnych ulepszeniach techniki dentystycznej, sztuczne zęby nietylko swoim zewnętrznym wyglądem niczem nie ustępują naturalnym, lecz przez odpowiednie zwiększenie ilości nacięć, jakie zwykle znajdują się na powierzchni trzonowych i powiększenie wypukłości — gryzą one, tną, siekają lepiej i z mniejszym wysiłkiem, niż ich pierwowzory.

Wszystkie działy nauk lekarskich wykazują olbrzymie postępy, a rozwój dentystyki bezsprzecznie w ostatnich latach robi cuda, doprowadziwszy mechanizm sztuczny żucia poprostu do doskonałości.

H. Michalecka.



PIELĘGNOWANIE I KOSMETYKA OCZU

Oczy są organem najważniejszego zmysłu, zapomocą którego obcujemy ze światem zewnętrznym, podziwiamy przyrodę i dzieła sztuki, pracujemy, czytamy, poruszamy się swobodnie. Są one zawsze wierne, niestrudzone, zawsze na usługi. Tymczasem, jak mało się robi, by zmysł ten ochraniać, by go zachować pięknym i zdrowym, a jak wiele czyni, by osłabić, popsuć, a nawet utracić!

Wyliczę paniom przedewszystkiem szereg szkodliwych a, niestety, częstych czynności, które, powtarzane zbyt często, tak zgubnie działają na zmysł wzroku.

Czynności te są: czytanie w tramwaju, w pociągu, w łóżku. Czytanie lub pisanie przy słabem świetle, padającem z tyłu głowy, zgóry lub z prawej strony. Dalej, do czynników, osłabiających wzrok, należy częste męczenie oczu przez zbyt precyzyjne robótki, haft lub szycie i przez wpatrywanie się w słońce, lub źródło światła. Wycieranie oczu brudną chusteczką i częste tarcie palcami również szkodzi, przyczynić się bowiem może do stanów zapalnych spojówki, przez zakażenie jej bakterjami chorobotwórczemi.

Bardzo też szkodliwem bywa użycie nieznanych, a marnych preparatów do przyciemniania brwi i rzęs. Do najbardziej zgubnych dla wzroku zabiegów należy używanie wszelkich cudownych kropli do oczu, których działanie polega zawsze na porażeniu mięśni, zwężających źrenicę, i których dłuższe użycie sprowadza znaczne osłabienie wzroku, a nawet kompletną jego utratę. Środki te zawierają atropinę, kokainę, lub preparaty im pokrewne, działają zabójczo na wzrok i żadna z pań, zdrowo myślących, nie powinna nigdy w sanktuarjum kosmetycznem dać się namówić wymownej „szafarce piękności" do ich użycia.

Kosmetyczki te — są to osoby bez wyższego fachowego wykształcenia, stosujące środki kosmetyczne na ślepo, bez wyboru, bez zrozumienia głębszego ich działania, operując w sposób śmieszny terminologją lekarską; cała ich umiejętność polega na stosowaniu parówki i mniej czy więcej udatnego „maquillage". Niech Bóg uchroni Was od tych samozwańczych kosmetyczek, żerujących na naiwności i lekkomyślności swych klientek, gdyż ich nieumiejętność często prowadzi do zgubnych wyników. Któraż z pań nie czytała w kronikach sądowych o zasądzeniu tej lub innej kosmetyczki czy fryzjera za uszkodzenie zdrowia, twarzy, cery, oczu lub włosów przez nieumiejętne barwienie, przyciemnianie rzęs, lub wpuszczanie niedozwolonych kropli do oczu?!



Nie wolno czytać w łóżku przy lampie, rzucającej światło zgóry



Nie wolno pisać przy świetle, padającem z prawej strony

Chociaż o tem panie czytają, o przestrodze jednak prędko zapominają i znów swoje robią, niepomne na zgubne skutki niefachowych zabiegów, a pragnące jedynie wywołać chwilowy efekt.

Zdaje mi się przytem, że nienaturalne rozszerzenie oczu nie jest wcale estetyczne. Oczy nabierają szklanego, tępego wyrazu i bezmyślności oczu oślepionej światłem ćmy.

Gdy wiemy, czego mamy unikać, by zachować zdrowe, jasne, czyste, pełne blasku oczy — zajmijmy się zkolei ich pielęgnacją, a potem upiększaniem.

Oto, poza unikaniem wymienionych szkodliwych czynników, dajmy oczom częsty wypoczynek. Wśród pracy należy od czasu do czasu oderwać wzrok od roboty i przez kilka sekund spoglądać na przed-

mioty, dalej położone, z pominięciem przedmiotów bliższych; często też należy przymykać powieki, by oczy wypoczęły. Od czasu do czasu stosować na powieki kąpiele przemienne, t. zn. brać kolejno płatki, umoczone w gorącej i zimnej wodzie, i okładać niemi zmęczone powieki. Przy skłonności do zaczerwienienia brzegu powiek, zmywać je codzień wodą borową w rozcieńczeniu 1 gr. na szklankę przegotowanej wody.

Brwi wypadające często szczotkować i czesać. Amerykanki stosują celem wzmocnienia rzęs i brwi automasaż, polegający na leciutkiem pociąganiu tych włosków dwoma palcami ręki. Zabieg ten jednak musi być wykonany bardzo ostrożnie i delikatnie, i nie częściej niż 2 razy w tygodniu.

Wykreślmy z użycia przy pielęgnacji oczu wszelkie środki sztuczne, pielęgnujmy ten zmysł w sposób naturalny, by nie popsuć jego cudownej budowy swą nieudolnością i lekkomyślnością.

Gdy oczy są zdrowe, do ich pielęgnacji wystarczą: 1) czystość; 2) nie nadwerężanie wzroku; 3) częsty wypoczynek, dawany oczom, czy to w postaci przemiennych okładów, regulujących krążenie krwi, czy też przymykania oczu i spoglądania bez wysiłku w dal. O kosmetyce oczu pomówimy w artykule następnym.

Dr J. Mozołowska.

POGADANKA KOSMETYCZNA

Często powodzenie w życiu zawdzięcza kobieta swojemu zewnętrznemu wyglądowi, a mężczyźnie też wygląd niejednokrotnie ułatwia życie.

Nowoczesne wymagania piękności ciała ludzkiego nie ograniczają się jedynie do pięknej cery, pięknych zębów i bujnych włosów, lecz także do zgrabnej i smukłej sylwetki, sprężystych ruchów i estetycznej całości.

Pierwszym i kardynalnym warunkiem urody kobiecej jest zdrowie i higjeniczny tryb życia, przestrzeganie czystości, stosowanie ćwiczeń fizycznych, odpowiedniego odżywiania, korzystanie ze słońca i powietrza.

Dobre kosmetyki są tylko pomocniczemi środkami w pielęgnowaniu urody kobiecej.

W powodzi różnego rodzaju kosmetyków trudno jest zorjentować się nawet specjaliście. Tembardziej żaden laik nie może stwierdzić, co się w danym kosmetyku znajduje, z jakiemi częściami składowemi ma się do czynienia.

Dlatego więc dla zorjentowania się przy wyborze kosmetyków należy mieć zaufanie do firmy, która wyrabia dane kosmetyki, a nie kierować się tylko wyglądem zewnętrznym, opakowaniem i głośną reklamą.

Stosując kosmetyki, każda rozsądna kobieta powinna zdawać sobie sprawę, że skuteczny kosmetyk poznaje się po dłuższem jego używaniu.

Higjeniczne kosmetyki zrobić mogą wiele, ale cudów w przyrodzie niema. Najlepszy środek kosmetyczny nie da żadnego wyniku, jeśli przyczyna leży w chorobie organizmu.

Czy stosowanie kosmetyków nie szkodzi cerze? Dobry i higjeniczny kosmetyk usuwa wszelkie nieprawidłowości w postaci rozszerzonych porów, plam, zmarszczek i t. d.

Racjonalnie i indywidualnie, bez przesady, stosowane higjeniczne środki kosmetyczne mogą przez dłuższy okres czasu nadawać cerze soczystość, jędrność, gładkość, mogą działać zapobiegawczo i powstrzymywać fizjologicznie okres starzenia się skóry.

W jaki sposób należy dobierać sobie odpowiednie środki kosmetyczne? Właściwie i racjonalnie tylko pod kierunkiem specjalisty. Tak, jak kulturalny człowiek, obdarzony nawet zdrowemi zębami, powinien odwiedzać dentystę w celu ochronienia swoich zębów conajmniej 2 razy do roku, tak też każda kulturalna kobieta powinna conajmniej 4 razy do roku (wiosną, latem, jesienią i zimą) zmieniać swoją pielęgnację cery, stosownie do indywidualności skóry, stanu zdrowia oraz zewnętrznych warunków (zimna i ciepła).

„Piękność — to zdrowie, zdrowie — to piękność".

Piękną cerę osiągnąć można jedynie przez pielęgnowanie zdrowia, ćwiczenia fizyczne, korzystanie ze słońca, powietrza, przestrzeganie czystości, higjeny, odpowiednich warunków życiowych, wreszcie przez stosowanie racjonalnej kosmetyki lekarskiej.

Odróżnienie rodzaju cery nie zawsze jest dla laika możliwe.

Zależnie od ilości gruczołów łojowych w skórze, rozróżnia się cerę: 1) normalną, 2) suchą, 3) tłustą, 4) mieszaną (częściowo suchą, a częściowo tłustą).

Typ skóry normalnej: miernie sucha, lecz nie łuszcząca się, gładka, w miarę cienka, elastyczna, dobrze napięta, o kolorze naturalnym (lekko różowym), znosząca mydło i zmianę temperatury.

Typ cery tłustej: gruba, szara lub żółta, lśniąca; zawiera otworki z gruczołów, dziurkowana, najczęściej z wągrami i krostami; na mydło i na zmiany temperatury niewrażliwa.

Typ cery suchej: cienka, delikatna, wrażliwa na mydło, zmianę temperatury i wodę; łuszcząca się, skłonna do opierzchnięć i liszai.

Typ cery mięszanej: nos i policzki typu skóry tłustej; reszta twarzy sucha lub normalna.

Przy stosowaniu odpowiednich kosmetyków cera tłusta po jakimś czasie może przejść w normalną, a nawet suchą, i odwrotnie: nieracjonalnie pielęgnowana, normalna, może zamienić się w suchą lub tłustą.

Najważniejszym warunkiem pięknej cery jest utrzymanie skóry w czystości. Dla zachowania tego warunku konieczne jest stosowanie mydeł, które usuwają tłuszcz z naskórka, umożliwiając przez to skórze oddychanie. Nieużywanie mydła do mycia twarzy powoduje zwiotczenie skóry i przedwczesne zmarszczki. Natomiast niema zdrowej skóry, któraby nie znosiła mydła, spreparowanego z najlepszych składników; chorą skórę należy leczyć.

Racjonalny sposób mycia oraz pielęgnacja cery jest najskuteczniejszem lekarstwem na zbytnią tłustość lub suchość skóry.

Tłustość lub suchość skóry zależy od ilości gruczołów łojowych, rozmieszczonych w skórze. Pewna ilość łoju konieczna jest dla utrzymania elastyczności skóry oraz dla zabezpieczenia jej przed spierzchnięciem i nadmiernem wysychaniem.

Normalną skórę spotyka się bardzo rzadko. Przy normalnej cerze należy rano umyć twarz wodą o temperaturze pokojowej z mydłem, wieczorem zaś wodą gorącą bez mydła, spłókując zimną wodą. Skóra normalna i gładka do pewnego wieku nie potrzebuje używania kremu i pudru, natomiast jeśli już występuje tendencja do tworzenia się zmarszczek, używanie odpowiedniego kremu jest konieczne.

Przy skórze suchej trzeba zmywać twarz wodą ciepłą dwa razy dziennie i spłókiwać zimną. Mydła używać tylko rano. Skóra sucha wymaga rano przed umyciem wtarcia odrobiny dobrego kremu, wieczorem — po umyciu. Niezwykle ważną rzeczą jest dobór odpowiedniego kremu. Pamiętajmy o tem, że kremy, źle spreparowane, głośno reklamowane, których tak dużo jest w handlu b. często niszczą i bezpowrotnie psują cerę.

Sposób racjonalny wcierania kremu polega na przestrzeganiu dwóch zasad: 1) wcierać ostrożnie, nie rozciągając skóry, 2) nie kłaść zbyt grubej warstwy kremu. Ilość kremu, wtartego jednorazowo w skórę twarzy, nie powinna przekraczać rozmiarów ziarnka grochu — dla skóry tłustej i wielkości ziarnka fasoli — dla suchej.

Jeżeli skóra twarzy jest tłusta, należy umyć ją dwa razy dziennie wodą gorącą, spłókując zimną. Jeżeli woda jest twarda — dodać do niej 1 łyżeczkę perełek alkalicznych na 4 litry wody. Na rano i wieczór używać należy mydła, w ciągu dnia zaś często i obficie się pudrować.

Przy pudrowaniu przestrzegać następujących zasad: 1) unikać wysoce niehigjenicznych puszków, natomiast używać do tego celu waty, którą się każdorazowo zmienia; 2) puder nakładać, lekko muskając twarz watką, bez tarcia i wcierania, ażeby uniknąć zatkania por, co jest bardzo szkodliwe.

Jeżeli, pomimo zastosowania tego sposobu kuracji, skóra pozostaje tłustą — ma się wówczas do czynienia z łojotokiem, który trzeba starannie leczyć.

Typ skóry pośredni: pewne części twarzy — jak nos, broda — są tłuste, inne zaś suche lub normalne; należy wtedy traktować rzecz indywidualnie, wypróbowawszy praktycznie obydwa sposoby mycia (dla skóry suchej i tłustej), aż do chwili otrzymania zadowalniającego rezultatu.

Dla pań, stosujących sztukę malowania się, zabie tualetowe będą nieco inne. Osoby malujące się bez względu na rodzaje skóry, powinny rano i wieczorem myć twarz wodą gorącą, spłókiwać zimną, dwa razy dziennie używając mydła. Na dzień wcierać krem suchy, higjeniczny i na to dopiero kłaść odpowiednie barwniki. Na noc po umyciu twarzy wodą gorącą z mydłem i spłókaniu zimną, należy wymasować twarz kremem tłustym, następnie zrobić 5—6 gorących okładów, potem wytrzeć do sucha dokładnie skórę i pozostawić ją wolną na całą noc od wszelkich kosmetyków, by umożliwić skórze oddychanie.

Wszystkie zabiegi około twarzy nie powinny trwać więcej, niż 5 minut. Bardzo pożądane jest stosowanie masażu twarzy, lecz trzeba robić go umiejętnie i systematycznie.

Wskazówki, wyżej wymienione, stosują się zarówno do kobiet pracujących, jak i nie pracujących. Kobiety, pracujące poza domem, starzeją się prędzej, wytężając swe siły; to też powinny one wykonywać zabiegi higjeniczno-kosmetyczne bardzo starannie i skrupulatnie. O ile się nie ma czasu rano, trzeba na to poświęcić godzinę wieczorem — nigdy jednak nie zaniedbywać tego, co każe czynić higjena, gdyż może się to fatalnie odbić w skutkach — w postaci przedwczesnej starości.

Dr. J. Świtalska.

ODPOWIEDZI REDAKCJI

Marji. — Brodaweczki i znamiona w postaci pieprzyków można usunąć jedynie światłolecznictwem. Wszelkie domowe środki i maści nie dadzą żadnych rezultatów.

Oleńka. — Kształt nosa można poprawić w Instytucie Piękności i Zdrowia Dr. J. Świtalskiej w Warszawie, gdzie ordynuje specjalista - chirurg. Na jednem posiedzeniu tamże można usunąć i brodawkę. Jak długo potrwa leczenie, czy istotnie da poprawę — bez zbadania nie można zgóry przewidzieć.

Mucha. — Środek na opalenie się jest to krem orzechowy. (Laboratorjum Higjenicznych kosmetyków Krucza 31, m. 3).

Krem orzechowy na opalenie się. Przy stosowaniu promieni słonecznych najbardziej rzucają się w oczy zmiany w kolorze skóry, czyli „opalenie się".

Pod wpływem słońca, w podstawowej warstwie skóry występują punkciki bronzowe: są to ziarnka pigmentu, który stanowi ochronę skóry przy dalszem działaniu promieni słonecznych, szkodliwem dla organizmu. Opalanie się jest bardzo zdrowe nietylko z punktu widzenia kosmetycznego, ale i zdrowotnego.

Przy opalaniu się konieczne jest używanie kremów, gdyż skóra zbytnio się odtłuszcza: powstają spierzchnięcia i nierównomierne plamy na twarzy i opalonych miejscach. Delikatny krem, spreparowany z orzechów, przeciwdziała zbytniemu odtłuszczaniu się, wygładza opierzchnięcia i chroni skórę przed zmarszczkami. Poza tem tłuszcz rozszczepia promienie słoneczne, wskutek czego skóra jednolicie i ładnie się opala.

Sposób użycia: należy wetrzeć przed i po kąpieli po-

wietrzno - słonecznej. Po kąpieli lekko przypudrować dobrym, higjenicznym pudrem. Cena 6 zł.

„Mój krem cytrynowy". Krem cytrynowy stosuje się dla usunięcia plam, zarazem jest to doskonały środek dla wybielenia skóry po opaleniu się.

Sposób użycia: po umyciu twarzy wodą z mydłem wcierać na noc w skórę, w ten sposób, jak i „Mój krem". Niezależnie od tego rano należy stosować „Mój krem". Cena 6 zł.

Irena. — Laboratorjum Higjenicznych kosmetyków: Krucza 31, m. 3. Krem na wybielenie — cytrynowy.

Marzycielce. — Gęsią skórkę usunąć można zapomocą kąpieli różanych, oraz „Galaretki" na gęsią skórę. Puder używać tylko krajowy.

Pani Eleonorze. — Krótkie włosy są wiele wygodniejsze do pielęgnacji. Czy często należy ondulować, nie można rozstrzygnąć bez zobaczenia; zależy to od uczesania i rodzaju włosów. Najlepiej jest myć w domu, a tylko ondulować od czasu do czasu u fryzjera. Obcinają sobie włosy obecnie nawet staruszki, a cóż dopiero kobieta w 30-ym roku życia! Niema tu mowy o ośmieszaniu się: niema kobiety, którejby nie było do twarzy z krótkiemi włosami, należy tylko dobrać uczesanie

Pelagja. — Trudno jest poradzić racjonalnie, nie widząc cery. Sądząc z opisu, istotnie skóra przedstawia typ mieszany: na nosie i brodzie tłusty, na reszcie twarzy — suchy. Należałoby myć twarz dwa razy dziennie wodą letnią, spłókiwać zimną; dodawać na 4 litry wody ciepłej, łyżeczkę perełek; mydło cytrynowe; na noc „Galaretka Nr. 2", na rano krem poziomkowy, przed umyciem na pół godziny; na dzień często puder higjeniczny. Na porost brwi używać płyn na włosy; na rzęsy absolutnie nic, żeby nie spowodować zapalenia powiek, a tymsamem wypadania włosów. Jak często należy zmieniać kosmetyki? Tak, jak do dentysty należy się udawać ze zdrowemi zębami 2 razy do roku, tak samo do lekarza - kosmetyka należy zwracać się 4 razy do roku, by otrzymać odpowiednią poradę, stosownie do rodzaju skóry i zmian temperatury (wiosna, lato, jesień, zima).

Młodej w Siemianie. — Z powodu niepodania adresu, nie możemy sprawdzić, czy istotnie Sz. Pani jest abonentką „Kultury Ciała", „Bluszczu", lub „Kobiety w Świecie i w Domu".

Wszystkim Paniom pocącym się polecamy „Płyn przeciw poceniu" (Laboratorjum higjenicznych kosmetyków Dr. J. Świtalskiej).

Małopolska. — *P. K. Zawiedzionej.* Nigdy nie podajemy nazwiska, a tylko pseudonim. List Sz. Pani wykazuje wielkie zrozumienie istoty leczenia włosów i cery.

Istotnie, należy przedewszystkiem leczyć ogólnie organizm, gdyż, jak słusznie Sz. Pani nadmienia, co jednej pomaga — to drugiej może zaszkodzić. We wszystkich wydawnictwach Dr. J. Świtalskiej powtarza się wielokrotnie, że łojotok leczy się całemi latami, cierpliwością pacjenta i lekarza. Przy druczku, dodawanym do kosmetyków Dr. Świtalskiej, wyraźnie (przy „Galaretce" na łojotok) jest napisane: „nie należy się łudzić, iż galaretka usunie wszelkie przypadłości łojotokowe w przeciągu krótkiego czasu". Zwłaszcza, że bardzo często przy łojotoku jest zła przemiana materji, anemja i złe trawienie. Wszelkie środki, racjonalnie stosowane przy łojotoku, nigdy nie mogą powodować zwiększenia łojotoku, mogą jedynie mniej lub więcej wpłynąć na gruczoły łojowe, a tem samem zmniejszyć zbytnie natłuszczanie. Wszelkie leczenia łojotoku muszą być stosowane indywidualnie. Obszerny artykuł o łojotoku ukaże się w następnym numerze „Kultury Ciała".

Krzem. — Wszystkim Paniom, które przeczytały artykuł o krzemie z „Nowinek świata", wyjaśniamy, że w artykule Dr. Jaroszewiczówny podany był „Krzem", jako jeden z nowych środków i ciekawostek dnia bieżącego. Trzeba jednak być rozsądnym i nie stosować lekarstw, dotychczas powszechnie nie wypróbowanych. Po wypróbowaniu tego środka ogłosimy powszechnie, jaką ma wartość, i wtedy będziemy go posyłać dużemi porcjami dla każdej zgłaszającej się czytelniczki.

Pielęgnacja biustu. — Pielęgnacja biustu polega na odpowiednim masażu i natryskach. Zabieg chirurgiczny wykonywany jest w Instytucie Dr. J. Świtalskiej przez lekarza specjalistę - chirurga. Po zabiegu pod narkozą pozostać należy w lecznicy dwa tygodnie. Nie poleca się przyciemniania brwi na stałę, gdyż można dostać zapalenia skóry, a temsamem osłabienia włosów. Ołówek higjeniczny oddaje nieocenione usługi i jest nieszkodliwy.

Pani Halinie G. — Odciski radykalnie usunąć można światłolecznictwem, skrzywienie nogi — masażem: jeśli nie pomaga, zastosować zabieg chirurgiczny, który daje najlepsze rezultaty.

Stałej Czytelniczce oraz *Dianie.* — Skrzywienie kręgosłupa, jeśli jest lżejszego stopnia, wyrównać może gimnastyka. Skoro Pani posiada książkę „Mój System" Dr. J. Świtalskiej, proszę robić podane tam ruchy. Jeśli to nie wyrówna, lekarz - ortopedysta musi dać swoje wskazania. Bez zobaczenia cery nie można polecić odpowiedniego leczenia. Jednocześnie wysyła się prospekt z Laboratorjum Dr. J. Świtalskiej; proszę uważnie przeczytać i wybrać odpowiednie środki. Po wyrwaniu zęba przez dłuższy czas może utrzymać się ból w szczękach.

Przykrą woń usunąć może jedynie lekarz po zbadaniu.

Do wszystkich czytelniczek „Kultury Ciała", „Kobiety w Świecie i w Domu", „Bluszczu". Dla uniknięcia monotonności i kilkakrotnego odpowiadania na te same pytania, prosimy czytać wszystkie odpowiedzi z dziedziny kosmetyki, zawarte w każdym numerze „Kultury Ciała".

Wszystkim czytelniczkom wyżej wymienionych pism wysyła się katalog wyrobów kosmetycznych Dr. J. Świtalskiej gratis, po otrzymaniu znaczka pocztowego.

Panowie czytelnicy „Kultury Ciała" mogą być przyjmowani w „Instytucie Piękności i Zdrowia" jedynie w godzinach między 6 — 7 za poprzedniem telefonicznem zamówieniem.

tel. 102-77.

Odpowiedź ogólna. Kąpiele. — Przez zastosowanie odpowiednich kąpieli i stałe utrzymywanie skóry w czystości: 1) sprzyjamy oddychaniu skóry; 2) potęgujemy przemianę materji; 3) działamy na organy trawienne i oddechowe, oraz na system nerwowy; tem samem wzmacniamy zdrowie i pielęgnujemy urodę.

Kąpiele ziołowe i różane, wyrabiane w Laboratorjum Hig. Kosmetyków, mają działanie kosmetyczne; złuszczają naskórek, wygładzają i udelikatniają, pielęgnują skórę i czynią ją aksamitną w dotknięciu.

Kąpiele ziołowe powinny być stosowane przy złej przemianie materji, przy leczeniu otyłości, artretyzmu, ischjasu, przy chorobach kobiecych; u osób, cierpiących na nadwrażliwość układu nerwowego, bezsenność i neurastenję.

Kąpiele różane dają doskonałe rezultaty przy nadmiernem poceniu się, „gęsiej" i chropowatej skórze. Działają dezynfekująco.

Gaz i zapach, wydzielający się z kąpieli, działa bardzo dodatnio na układ nerwowy.

Sposób użycia: wejść do wody ciepłej w wannie i po zanurzeniu się wsypać zawartość torebki, by podlegać działaniu (piankowanie) reakcji chemicznej.

Kąpiel, stosownie do polecenia lekarza, raz lub 2 razy w tygodniu, o temperaturze 28 st. 10 minut; następnie wypoczywać 40 minut. (Cena 5 zł. za 2 kąpiele).

TREŚĆ NUMERU:

Wydawca: TOW. WYD. „BLUSZCZ". Redaktorka DR. JULJA ŚWITALSKA.
Druk. Zakł. Graf. Tow. Wyd. „Bluszcz", Sp. z ogr. odp., Warszawa, Rymarska 8, tel. 244-18.

Opłata pocztowa uiszczona ryczałtem.